

# FLAMME EVENT

フラムイベント

8・9・10

2020 **7/19(日)**  
12:00より受付開始!!

※NO.1~9 NO.ア、イ  
※7/19は電話受付のみとさせていただきます、1講座につき2名様までとさせていただきます。

HPからも料理教室の受付ができます!



🔥 コンロの実力フル活用術   ✨ 美活Lifeをenjoy!   👩‍🍳 プロに学ぶ本格料理

9/6 (日) **No.3** **ちびっこシェフのお店屋さん**



**時間** 10:00~12:00  
**メニュー** こねこねピザ・ミックスジュース  
**講師** 食育指導士 山本 隆子  
**参加費** 2,000円  
**定員** 12名(5才児以上)

ちびっこシェフの調理の様子は写真撮影OKです。一人で頑張る姿やとびっきりの笑顔...最高の1枚を残して下さい。

9/13 (日) **No.4** **親子DEパンレッスン**



**時間** 10:30~12:30  
**メニュー** 雑穀ドッグ(お家で具材をはさんでね) 苺のマーブル  
**講師** ジャパンホームベーキングスクール教師 西口 笑子  
**参加費** 2,200円  
**定員** 5組(3才以上小学生と保護者) ※子ども1名追加の場合+600円 ※子どもは2名まで

親子で参加出来る料理教室です。テイクアウトだから、お家で皆さんと楽しんで頂けます♪

9/25 (金) **No.5** **おやじの台所**



**時間** 10:00~13:00  
**メニュー** 豚のかたまり肉の黒糖煮 麦とろご飯 秋野菜の吹き寄せ煮  
**講師** 松永 啓子  
**参加費** 2,000円  
**定員** 12名

男だけで料理を作る。男同士だからこそこのいい空気感と、男同士だからこそこの連帯感が心地いい。男もお料理する時代。お手伝いします。

10/2 (金) **No.6** **和食の料理塾**



**時間** A 10:00~12:30 B 18:30~21:00  
**メニュー** さばの棒寿司 塩さばの焼きびたし きのこの料理  
**講師** 松永 啓子  
**参加費** 2,500円  
**定員** 各12名

メインは必ず自分で作っていただきます。今回は三枚卸しに挑戦します。魚のさばき方を覚えたい女性や、釣りが趣味の男性もお待ちしております。

三枚卸しに挑戦中!!

10/10 (土) **No.7** **おいしいスイーツタイム**



**時間** 10:00~13:00  
**メニュー** りんごのタルト (18cm)  
**講師** ホームメイドクッキング指定校講師 井之口 さと子  
**参加費** 2,600円  
**定員** 12名

アーモンドクリームの上にフレッシュりんごがぎっしり。まわりはサクサク、中はしっとりになります♡

10/16 (金) **No.8** **簡単美味しいガス料理のスメ**



**時間** 18:30~20:30  
**メニュー** ガパオライス タイ風グリルチキン 春雨サラダ  
**講師** 山本 隆子  
**参加費** 2,500円  
**定員** 12名

自分の分は自分で作りたい方にオススメの教室です。コンロの機能を色々使って、簡単で美味しい料理を作ります。(一部共同作業もあります。)

10/17 (土) **No.9** **まさえの おやつ時間**



**時間** 10:00~13:00  
**メニュー** 話題のフワフワスイーツ 軽い美味しさやみつき台湾カステラ 茄子やドライトマト、ウィンナーも入った野菜たっぷりコーン型パン ベジタブルコーン  
**講師** ジャパンホームベーキングスクール教師 前川 昌枝  
**参加費** 2,400円  
**定員** 12名

スイーツ系の台湾カステラと惣菜系のベジタブルコーンをご紹介します!! 味覚の秋にピッタリなメニューです。

上野ガス暮らしサポートくらぶ **優待提携**

本カードをお持ちの方は  
お得な優待を受け取ることが出来ます。

料理教室のみ **10%OFF** 受講料

9/27 (日) **No.ア** **アロマ! ポタニカルサシェ**



**時間** 10:00~13:00  
**内容** アロマポタニカルサシェ作り (5cm×10cm 1個)  
**講師** フラワーデザイナー 西口 典子  
**参加費** 1,500円  
**定員** 16名

香りを楽しむワックスパーとして、人気の「アロマポタニカルサシェ」自分だけのオリジナルサシェを作ってみませんか?

10/3 (土) **No.イ** **アロマピラティス**



**時間** 10:00~11:00  
**内容** ピラティス  
**講師** ピラティスインストラクター Nao  
**参加費** 1,000円  
**定員** 8名

アロマの香りの中でピラティス♪ふだん使っていない眠っている筋肉を意識して体を動かしていきます。

フラムイベントが **リニューアルした**!!

伊賀市観光大使 **いが☆グリオ**  
®いが☆グリオ実行委員会

2,000円以上のフラムイベント参加の方で、各教室受付先着5名様に **フラムのオリジナル トートバック**をプレゼントします。  
お申込みはお早めに!!

新型コロナウイルス感染の状況によっては中止・延期となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

**お申込方法** ■お申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無をお電話、または直接店頭でお問い合わせください。■お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。■お支払い方法は、店頭でのお支払い、お振込のどちらかをお選びいただけます。※お振込の場合、手数料はお客様負担にてお願い致します。

**注意事項** ■定員に満たない場合、フラムイベントを実施しない場合もございますのでご了承ください。■受講料をお支払い頂いた時点で、お申し込み完了とさせていただきます。■入金の有無に関わらず、開講日の**7日前以降のキャンセルは、お受け出来ません。**■キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。■キャンセルされた方への返金は致しかねますのでご了承ください。■食材が一部変更となる可能性があります。※いずれも消費税込の価格です。

上野ガスショールーム **フラム**  
〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1  
【営業時間】 10:00~18:00  
【定休日】 8/14(金)~8/16(日)  
**TEL 0595-26-6855**  
<https://www.ueno-gas.co.jp>



本紙は基本的に検針時に配布しております。そのため、地域によって配布時期が異なります。お早めの配布をご希望の方は、フラム会員にご入会ください。優先的にお送りさせていただきます。